

خواص باورنکردنی جگر مرغ



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: جگر مرغ حاوی مقدار زیادی پروتئین است و مقادیر بالایی از پروتئین را به همراه حداقل کالری فراهم می‌کند. محمدتقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: مصرف جگر مرغ و گنجاندن آن در رژیم غذایی، فواید فراوانی دارد. این ماده غذایی سرشار از منابع غنی ویتامین‌های گروه A و D است.

او افزود: جگر مرغ حاوی مقدار زیادی پروتئین است و مقادیر بالایی از پروتئین را به همراه حداقل کالری فراهم می‌کند.

این پروتئین شامل ۹ آمینو اسید است، این آمینو اسیدها به عنوان بلوک‌های سازنده برای بدن ما عمل می‌کنند بنابراین مصرف این محصول به عنوان یک ماده غذایی خوب به همه توصیه می‌شود.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: افرادی که از کم خونی رنج می‌برند، می‌توانند از جگر مرغ به عنوان یک غذای کامل در وعده‌های غذایی استفاده کنند.

استفاده کنند. این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: جگر مرغ به عنوان یک منبع غنی از آهن شناخته شده و انواع ویتامین‌های گروه‌های مختلف را در خود جای داده است. انوشه یادآوری کرد: آنچه در این میان اهمیت دارد سلامت مرغی است که جگر آن پس از ذبح، بسته بندی و روانه بازار مصرف می‌شود و به دست مصرف کنندگان می‌رسد. برای پرورش برخی از مرغ‌های موجود در بازار از مقدار زیادی آنتی بیوتیک و انواع هورمون‌ها استفاده می‌شود و در نهایت جگر آن نیز به عنوان یک ماده غذایی ناسالم محسوب می‌شود.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: افراد باید پیش از خرید جگر مرغ از سلامت آن مطمئن شوند و سپس آن را تهیه کنند.

در حال حاضر جگر مرغ، بازار مصرف خوب و گسترده‌ای در میان مردم به خود اختصاص داده است، بنابراین نحوه پرورش و تغذیه مرغ‌ها بسیار اهمیت دارد و مسئولان مربوطه در این حوزه باید با دقت و سخت گیری بیشتری بر آن نظارت کنند.

نوشیدنی شفاف‌خش و عجیبی که زیاده‌روی در مصرف آن شما را می‌کشد!



ماته دارای اسید کلروژنیک است و

در کاهش رادیکال‌های آزاد بسیار

قدرتمند عمل و از بروز سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. هرچند ضروری است این نکته را هم یادآور شویم که استفاده طولانی مدت از ماده یا به عبارتی زیاده روی در مصرف آن نیز خود خطر ایثلا به سرطان روده را

افزایش می‌دهد.

تاثیر ماده در دیابت

ماته به دلیل آنتی اکسیدان‌های

فراوانی که دارد، در کاهش عوارض

دیابت مفید است.

تاثیر ماده در کاهش وزن

ماته در کاهش وزن بسیار موثر است، زیرا روند تخلیه محتوای

معدۀ را تسهیل و در شما احساس سیری ایجاد می‌کند.

خواص ماده در جلوگیری از پوکی استخوان

ماته به خاطر مواد معدنی فراوان از جمله کلسیم، آهن، فسفر،

پتاسیم و روی نقش مهمی در جلوگیری از پوکی استخوان ایفا می‌کند.

تحریک سیستم گردش خون

نوشیدنی ماده به افزایش گلبول‌های قرمز کمک و به خاطر

مقادیر بالای آهن از کم خونی جلوگیری می‌کند و روند اکسیژن

رسانی به نقاط مختلف بدن را از طریق تحریک سیستم گردش

خون بهبود می‌بخشد.

تاثیر ماده بر تقویت سیستم ایمنی

ویتامین سی، سلوینین و اسکوربیک اسید موجود در ماده

موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

طرز تهیه ماده

روی برگ‌های خشک ماده آب جوش بریزید و بعد از دم

کشیدن با یک نی که در انتهایش فیلتر صافی دارد نوشیدنی را

میل کنید تا از ورور ریزه برگ‌های خشک آن به درون نی

جلوگیری شود. بد نیست بدانید که رسم است با نی‌های

مخصوصی به نام بومبیلای این نوشیدنی را می‌نوشند. البته ماده را

سالم و متعادل تری به نظر می‌رسد.

عروق مفید است.در صورت بروز سرفه هر شب قبل از خواب یک فنجان کاکائو گرم بنوشید، به علت وجود تتوایرم در کاکائو مصرف آن برای کاهش سرفه و گلودرد و درمان سرماخوردگی توصیه می‌شود.

وجود منیزیم در کاکائو به افزایش انرژی و اکسیژن در ورزشکاران و بدنسازان کمک فراوانی می‌کند. کاکائو دارای مواد معدنی زیادی از جمله فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان‌هایی است که به درمان فشارخون بالا کمک خواهد کرد.

بر خلاف باور عموم استفاده فراوان از کاکائو موجب ایجاد اسهال در برخی افراد می‌شود اما در صورت ایجاد اسهال ناشی از مصرف مواد دیگر می‌توان از کاکائو استفاده کرد.

با مصرف کاکائو این مشکلات را از خود دور کنید
بر اساس تحقیقات انجام شده مصرف کاکائو باعث افزایش متابولیسم بدن و چربی سوزی می‌شود و لاغری و کاهش وزن را به دنبال دارد. کاکائو حاوی مقادیر فراوانی از جمله فلاونول ها، سروتونین، تربتوفان، تیروزین و فینیل اتیلآمین است که در درمان افسردگی تاثیر زیادی دارد. توصیه می‌شود افراد مبتلا به بیماری‌های خاص برای مصرف این ماده با پزشک معالج خود مشورت کنند.

مصرف کاکائو موجب کاهش چربی پوست صورت و در نتیجه شفاف شدن آن می‌شود. به علت افزایش گردش خون در پوست سر استفاده از کاکائو به تقویت و ریزش مو کمک زیادی می‌کند. پودر کاکائو موجب براق و پریشت شدن موهای سر می‌شود. بر اساس توصیه متخصصان به علت وجود آهن و مس در کاکائو مصرف آن برای کودکان دارای فقر آهن و آنتی مفید است.

بر اساس یافته‌های به دست آمده کاکائو خطر ایثلا به فشار خون بالا و پره اکلامپسی را کاهش می‌دهد و به دلیل جذب کلسیم و آهن در دوران بارداری می‌توان از کاکائو استفاده کرد. کاکائو حاوی مقادیر معدنی مفیدی از جمله پروسپانیدین، کاتچین و اپیکاتچین است که آنتی اکسیدان‌های خوبی به شمار می‌روند؛ بنابراین برای سلامت و بهبود عملکرد قلب و



کاکائو حاوی مقدار زیادی از منابع معدنی است و مصرف

آن باعث درمان بسیاری از عارضه‌ها خواهد شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به علت وجود فراوان ویتامین C و منیزیم در کاکائو مصرف آن به بهبود عملکرد جریان خون در پوست کمک می‌کند. در نتیجه با حفظ الاستیسیته بدن، چین و چروک‌ها از بین می‌رود و پوست جوان می‌شود.

برای داشتن پوستی خوب و شفاف ترکیب چهار قاشق غذاخوری پودر کاکائو، چهار قاشق غذاخوری پودر قهوه، هشت قاشق غذاخوری شیر بادام و دو قاشق غذاخوری عسل را بر صورت خود بگذارید و پس از خشک شدن آن را با آب ولرم بشوئید.

همچنین برخی از این ماده به علت محافظت از پوست در

۱۰ گیاه که ویروس‌ها

را تار و مار می‌کنند



عفونت‌ها در بدن ممکن است به علت بیماری‌های گوناگون بروز کند که در اینصورت مصرف برخی از داروهای گیاهی برای درمان آن‌ها معجزه خواهد کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به ورود رشد و تکثیر میکروب‌ها در زخم یا یک اندام از موجود زنده (میزبان) عفونت می‌گویند که اغلب باعث بیماری می‌شود. انواع انگل، ویروس، پرپون باکتری، ویروئید و قارچ از انواع عفونت‌ها هستند. بر اساس یافته‌های به دست آمده برخی از عفونت‌ها و میکروب‌های بدن با درمان‌های طبیعی و گیاهی در منزل رفع خواهند شد.

برخی از عفونت‌ها با ضعف سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شوند و ممکن است عفونت از طریق پوست و از راه یک زخم یا خراش کوچک وارد بدن شود.

با این حال عفونت‌های دیگری از قبیل ایدز وجود دارد که با درمان در خانه رفع نمی‌شود و در چنین حالتی فرد مبتلا به بیماری بایستی هرچه سریع‌تر برای درمان به پزشک معالج مراجعه کند. درمان عفونت با داروهای گیاهی

پنبیرک: پنبیرک گیاهی است که از برگ و گل آن استفاده دارویی می‌شود. بر اساس نظر طب سنتی استفاده از پنبیرک برای رفع عفونت‌های ادراری، برونشیت، عفونت‌های سرخک و مخیملک موثر و مفید است.

گل پلمجال: با مصرف دم کرده گل پامجال می‌توان اسهال‌های عفونی را که ناشی از عفونت‌های معده و روده هستند درمان کرد.

بادرنجیبویه: در صورت احساس وجود میکروب و عفونت در بدن بادرنجیبویه را دم کنید و روزی سه بار به اندازه یک فنجان بنوشید.

پایا آدم: بر اساس نظر طب سنتی و متخصصان برای رفع جوش‌های چرکی روی صورت یا بدن باید از گیاه پایا آدم به عنوان یک آنتی بیوتیک استفاده شود.

اکالیپتوس: افراد مبتلا به بیماری‌های مجازی تنفسی برای درمان بیماری خود از برگ اکالیپتوس به صورت بخور استفاده کنند تا هرچه سریع‌تر نتایج موفقیت آمیز آن را ببینند.

انجیر زرد شیرازی: استفاده از جوشانده انجیر زرد شیرازی به رفع گلو دردهای چرکی، آنژین‌ها عفونت و زخم‌های داخل دهان کمک می‌کند.

چای سبز: برای درمان گلو دردهای ناشی از بیماری‌های سرماخوردگی و ... از چای سبز استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری چای سبز را در یک لیوان آب به مدت ده دقیقه خیس کنید و برای درمان گلو درد آن را بنوشید.

ناگفته نماند که مصرف تفاله چای سبز نیز به عنوان یک کمپرس برای رفع عفونت‌های چرکی پوستی از قبیل کورک‌ها مفید است.

تره جوشانده شیر: بر اساس توصیه طب سنتی می‌توانید از عصاره تره در شیر برای درمان انواع زخم‌ها استفاده کنید.

پونه: از پونه می‌توان به عنوان یک آنتی بیوتیک موثر در برابر بیماری‌های عفونی ربه استفاده کرد. برای درمان بیماری‌های عفونی ربه خود از دم کرده این گیاه به همراه عسل سه بار در روز استفاده کنید. **پونه کوهی:** برای رهایی از عفونت‌های قارچی و میکروبی بدن خود دم کرده پونه کوهی را میل کنید.

توصیه می‌شود اگر عفونت کمی شدت پیدا کرد به پزشک معالج خود مراجعه کنید و به هیچ عنوان درمان را به تأخیر نیندازید.

میوه‌هایی که به هضم غذا کمک

می‌کنند



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی برخی مواد غذایی را که به هضم غذا کمک می‌کنند، معرفی کرد.

محمدتقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: مصرف مقداری میوه آناناس، پس از غذا، به هضم بهتر غذا کمک قابل توجهی خواهد کرد.

او تصریح کرد: مصرف میوه کیوی و انجیر به دو صورت تازه و خشک، پس از صرف غذا به هضم بهتر مواد غذایی کمک می‌کند و مصرف این دو میوه به افرادی که غذای سنگین مصرف کرده‌اند، توصیه می‌شود.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: پس از مصرف میوه‌های فوق در بدن فرد آنژیمی ترشح می‌شود که روی حجم پروتئین غذای مصرف شده تاثیر می‌گذارد و در نهایت به بهتر هضم شدن غذا کمک می‌کند.

انوشه بیان کرد: مصرف میوه‌هایی چون کیوی، آناناس و انجیر با فاصله زمانی نیم تا یک ساعت بعد از غذا به هضم بهتر مواد غذایی کمک می‌کند البته در مصرف میوه‌های نامبرده نباید افراط و تفریط کرد.

او گفت: برخی از داروهای در هضم بهتر غذا موثر هستند اما افراد نباید بدون نسخه پزشک اقدام به مصرف چنین داروهایی کنند.

انوشه تأکید کرد: مصرف غذاهای پر چرب که حجم کالری بالایی دارند، هضم غذا را با مشکل مواجه و سلامت دستگاه گوارش او را دچار اختلال می‌کنند. او گفت: استفاده از غذاهای سبک و متناسب هر وعده غذایی می‌تواند به سلامت دستگاه گوارش کمک کند.

۹ اشتباه رایج درباره داروهای مسکن که باید از آن‌ها دوری کرد



گاهی به دلیل شدت درد هر نوع داروی مسکن را بدون توجه به شرایط مصرف آن استفاده می‌کنیم که کاری بسیار خطرناک است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، گاهی اوقات از دردهای آزار دهنده‌ای رنج می‌بریم که توان تحمل آن‌ها را نداریم، بنابراین هنگام کمر درد، سر درد و ... به داروهای مسکن پناه می‌بریم، اما ممکن است با مصرف نادرست این داروها دچار اشتباهاتی شویم که آن را در ادامه مرور می‌کنیم.

مصرف دوز بالای مسکن برای تسکین سریعتر درد
پزشک هنگام تجویزداروی مسکن دوز آن را مناسب با حداکثر درد تعیین می‌کند، زیرا دو برابر شدن دوز مصرفی تسکین بیشتر درد یا تاثیر سریعتر دارو را تضمین نمی‌کند و در مقابل ممکن است عوارض منفی داشته باشد.

هر داروی مسکن از ماده موثری تشکیل شده است که به طور متفاوت عمل می‌کند و اگر چندین نوع مسکن در خانه دارید و فکر می‌کنید مصرف «کوکتل» یا ترکیبی از آن‌ها می‌تواند درد را به سرعت تسکین دهد، در اشتباه هستید بلکه حتی ممکن است جان شما را به خطر اندازد.

مطالعه نکردن دستور العمل‌های همراه دارو
اغلب مسکن را بدون نسخه و بدون خواندن دستورالعمل همراه آن خریداری می‌کنیم، به عبارت دیگر نمی‌دانیم چه می‌خوریم و ممکن است پس از آن داروی دیگری را استفاده کنیم که مصرف همزمان آن‌ها ممنوع بوده و این می‌تواند به سلامتی بدن آسیب وارد کند.

ترکیب مسکن با داروهای دیگر
بسیاری از افراد داروهای مسکن را بدون توجه به اثر دارو مصرف می‌کنند و این امر ممکن است اثر آن را مختل کند برای مثال آسپرین، داروهای دیابت را تحت تأثیر قرار می‌دهد، همچنین کدئین یا اکسی کدون می‌تواند عملکرد برخی از داروهای ضد افسردگی را مختل کند.

برخی داروهای مسکن می‌توانند بیمار را دچار گیجی و خواب آلودگی کنند و برخی افراد هم با مصرف مسکن احساس گیجی و خستگی می‌کنند که به آن‌ها توصیه می‌شود حتی در صورت

مصرف قرص را راندگی خودداری کنند.

توصیه مصرف داروهای مسکن به دیگران
افراد معمولاً مسکن‌هایی را که مصرف آن‌ها مستلزم نسخه پزشک است، به خانواده، دوستان و همسایگان توصیه کرده و به اشتراک می‌گذارند، اما باید بدانید که هر دارویی برای همه مناسب نیست. این دارو برای درمان یک مشکل خاص و برای فرد خاصی تجویز می‌شود که پزشک او را می‌شناسد.

مشورت نکردن با داروساز
مطالعه نکردن دستورالعمل‌های همراه دارو یک اشتباه اما در عین حال قابل درک است، اما صحبت نکردن با داروساز اشتباه دیگری است که توصیه پذیر نیست؛ بنابراین در طول حضور خود در داروخانه اگر سؤالی داشتید، می‌توانید آن را از داروساز پرسید. بسیاری از افراد تمایل دارند که داروها را در خانه نگهداری کنند تا در دسترس باشد. مشکل در اینجا تاریخ مصرف این داروها و نحوه نگهداری آنهاست. چراکه مسکن‌های فاقد اعتبار ممکن است برای سلامتی مضر باشند، بنابراین هنگام خرید داروهای مسکن بدون نسخه از تاریخ انقضایطمینان حاصل کنید.

شکستن قرص با فشار
بسیاری از داروها باید طبق دوز تجویزی مصرف شوند، در غیر اینصورت موثر نخواهند بود. اگر خطی در وسط قرص برای برش وجود داشته باشد، باید بر اساس همان خط برش نصف شود، در غیر این صورت دارو کمکی به شما نخواهد کرد، ضمن اینکه طعم تلخ ناشی از برش لایه داخلی قرص را نیز خواهید چشید.